



# Workshop

## "Dynamisch sitzen"

RV Twistingen 31.10. und 1.11.2020

Sitzschulung Reiten unter Einsatz Longe, der Franklinbälle und des Balimo :

### *Ziele des Workshops:*

- Erweiterung der Bewegungserfahrung
- Steigerung der koordinativen Fähigkeiten
- mehr Leichtigkeit im Gleichgewicht
- verbesserte Einwirkung durch harmonische Hilfen
- Steigerung der Losgelassenheit

durch den Einsatz der Franklinmaterialien. Es geht weniger um aktive Sitzkorrektur, sondern um die **Erweiterung der Bewegungserfahrungen**, gewohnte Bewegungsmuster zu verlassen, den Lernkreislauf zu erweitern, die Faszien zu **lockern**, Bewegungen aktiver zu **fühlen**.

**Ablauf:9-10 Uhr: gemeinsamer Einstieg durch Impulsvortrag und Kennenlernen der Materialien,**

**Finden der einzelnen Schwerpunkte und erste praktische Übungen**

**Ab 10 Uhr Reiten Einzeln ca. 30 Minuten, bitte das Pferd im Schritt aufgewärmt haben.**

**Max. Teilnehmerzahl :6 Teilnehmer**

**Samstagvormittags: Sitzlonge, Übungen zum Rhythmus, zum Gleichgewicht und zur Koordination auf am longierten Pferd**

**Samstagnachmittag: Franklinbälle im Einsatz**

**Sonntagvormittag: Arbeiten an individuellen Schwerpunkten mit ergänzenden Übungen am Boden/auf dem Balimo/Franklinbälle**



## Ablauf:

### Samstag 9 bis 10 Uhr gemeinsamer Einstieg

#### Samstag, 31.10.2020

10.00 Uhr: ReiterIn 1

10.30 Uhr: ReiterIn 2

11.00 Uhr: Reiterin 3

11.30 Uhr: Reiterin 4

12.00 Uhr: ReiterIn 5

12.30 Uhr: Reiterin 6

13 Uhr – 14 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr: Reiterin 1

14.30 Uhr: ReiterIn2

15.00 Uhr: Reiterin 3

15.30 Uhr: ReiterIn 4

16.00 Uhr: Reiterin 5

16.30 Uhr: Reiterin 6

#### Sonntag, 1.11.2020

10.00 Uhr

10.30 Uhr

11.00 Uhr

11.30 Uhr

12.00 Uhr

12.30 Uhr

13.00 Abschlussgespräch,  
Fragen, Ideen...

Der Kurs ist geeignet für alle Pferderassen und für Reiter mit unterschiedlichem  
Ausbildungsniveau und wird durchgeführt von:

Cheval Balance Trainerin Christine Bremer,

Qualifikation: Trainerin B FN und Prüferin Breitensport, Sportlehrerin (Staatsexamen)  
Motopädagogin

Erreichbarkeit: Tel.: 0170-4807558; e-mail: [chevalbalance@gmx.de](mailto:chevalbalance@gmx.de)

Veranstalter: Reit- und Fahrverein Twistingen e.V.

Veranstaltungsort: Reithalle von Dana Brunkhorst, Zum Brande 12, 27239 Twistingen-  
Abbenhausen

Teilnahmegebühren für Samstag und Sonntag:

|  |      |
|--|------|
| Für RV- Mitglieder sowie Nichtmitglieder | 110€ |
| + Anlagennutzung (vor Ort zu bezahlen)   | 10€  |

Die Zahl der Teilnehmer/Innen mit Pferd ist auf 6 begrenzt. Zuschauer sind auf Grund der aktuellen Corona Beschränkungen nicht erlaubt.



Hiermit melde ich mich zum Lehrgang Dynamisch Sitzen an

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel./E-Mail: \_\_\_\_\_

Name des Pferdes: \_\_\_\_\_ Rasse: \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

RV- Mitglied ja  nein  Teilnahme mit Pferd ja  nein

Den Gesamtbetrag von  € überweise ich bis zum 17.10.2020

auf das Konto von Christine Bremer Sparkasse Diepholz IBAN: DE06 2565 1325 0191 0732 21

Anmeldeschluss für die Teilnahme mit Pferd ist der 17.10.2020

Die Zeiten für die einzelnen Teilnehmer werden spätestens 1 Woche vor Kursbeginn in der Reithalle ausgehängt. Bei Angabe der E-Mail Adresse werden die Zeiten direkt zugesandt!

Wegen der großen Nachfrage empfehlen wir frühzeitige Anmeldung!

Anmeldungen per Post an Heike Meyer-Schulze, Bissenhausen Nr.5, 27239 Twistingen per Whatsapp an 0173-6332066 oder Mail an: [reitverein-twistingen@web.de](mailto:reitverein-twistingen@web.de) (Original bitte zum Kurstag mitbringen)

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Veranstaltungsbedingungen auf Seite 4 dieser Ausschreibung gelesen, verstanden und akzeptiert habe.

Ort, Datum, Unterschrift des/der Teilnehmers/In:

\_\_\_\_\_

Bei Minderjährigen Unterschrift des/der gesetzlichen Vertreters/In

\_\_\_\_\_



## Veranstaltungs- und Teilnahmebedingungen für Veranstaltungen des Reit- und Fahrvereins Twistingen e.V.

- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Reiter/Fahrer und Pferdebesitzer tragen die volle Verantwortung für die Gesunderhaltung ihrer Pferde.
- Reiter/Fahrer und Pferdebesitzer haften uneingeschränkt nach § 833 BGB. Für jedes teilnehmende Pferd muss für die Dauer der Veranstaltung eine Tierhalter-Haftpflichtversicherung bestehen. Über die Dauer der Veranstaltung bleibt der Reiter/ Besitzer des Pferdes Tierhüter im Sinne des § 834 BGB.
- Der Teilnehmer stellt den Veranstalter von allen Ansprüchen für Sach- und Vermögensschäden frei, sofern diese nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Handeln des Veranstalters oder seiner Hilfspersonen entstanden sind. Die Reiter/Pferdebesitzer tragen für sich und ihre Pferde die alleinige Verantwortung und haben den Veranstalter von eventuellen Ersatzansprüchen Dritter freizuhalten, die durch sie, ihre Pferde oder Helfer ausgelöst werden. Jeglicher Rückgriff auf den Veranstalter oder seine Helfer ist ausgeschlossen.
- Kinder u. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen nur mit schriftlichem Einverständnis eines Erziehungsberechtigten an der Veranstaltung teilnehmen.
- Teilnehmende Pferde müssen gesund und frei von ansteckenden Krankheiten sein und aus einem seuchenfreien Stall kommen. In Zweifelsfällen ist der Veranstalter berechtigt, auf Kosten des Teilnehmers einen Tierarzt zu Rate zu ziehen.
- Zugelassen sind Pferde deren Gesundheit, Kondition und Ausbildungsstand den Anforderungen entsprechen. Die teilnehmenden Pferde müssen mindestens 4 Jahre alt sein (jüngere Pferde sind nach Absprache mit dem Lehrgangsleiter auch möglich). Laktierende Stuten und Fohlen dürfen nicht teilnehmen, Hengste nur nach Absprache.
- Atembeengende Zäumung ist nicht erlaubt, der Missbrauch von Sporen und/oder Gerte führt zum Ausschluss.
- Dem Veranstalter ist es vorbehalten, ein Pferd wegen nicht passender Ausrüstung oder gesundheitlicher Risiken von der Veranstaltung auszuschließen. Im Zweifel entscheidet ein Tierarzt auf Kosten des Teilnehmers.
- Jedem Reiter wird dringend geraten, einen Schutzhelm zu tragen. Wer ohne Reithelm reitet, übernimmt die volle Verantwortung für sämtliche daraus resultierende Folgen eines möglichen Unfalls. **Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren dürfen ohne Reithelm nicht teilnehmen**
- Kann oder darf ein Teilnehmer an dieser Veranstaltung nicht teilnehmen, so stellt er bis 10 Tage vor Kursbeginn Ersatz oder trägt 80% der Teilnahmegebühr, bis 5 Tage vor Kursbeginn stellen sie Ersatz oder tragen die volle Kursgebühr.
- Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die Veranstaltung aus wichtigem Grund abzusagen. In diesem Fall werden die Teilnehmergebühren zurückerstattet.
- Den Anweisungen des Veranstalters oder seiner bestellten Helfer ist Folge zu leisten. Den Anweisungen der bestellten Sicherheitsbeauftragten ist unbedingt Folge zu leisten.
- Hunde sind auf dem gesamten Veranstaltungsgelände an der Leine zu führen
- Der Veranstalter ist berechtigt, einen Teilnehmer, dessen Helfer oder Besucher nach erfolgloser Abmahnung mit sofortiger Wirkung von einer Veranstaltung auszuschließen (Platzverweis).
- Der Veranstalter behält sich alle Rechte an Foto und Filmaufnahmen vor. Für Minderjährige stimmen die Erziehungsbeauftragten mit ihrer Unterschrift für die Teilnahme dieser Bedingung zu.
- Änderungen oder Ergänzungen dieser Teilnahmebedingungen bedürfen der Schriftform. Sollte eine der vorstehenden Regelungen unwirksam sein, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Regelungen.

Mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung bestätige ich, dass ich diese Veranstaltungsbedingungen gelesen, verstanden und akzeptiert habe.